

ПСИХОЛОГИЯ

*Мария Владимировна БОГДАНОВА —
доцент кафедры клинической
и юридической психологии
Тюменского государственного университета,
кандидат психологических наук
bogdanova-mv@yandex.ru*

УДК 159.91

ЗАЩИТНО-АДАПТАЦИОННЫЕ КОНСТРУКТЫ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ*

DEFENSE-ADAPTIVE CONSTRUCTIONS IN LIFE-SUPPORT SYSTEM

АННОТАЦИЯ. Показано, что психологические защиты, копинг-стратегии, защиты соматического и психосоматического уровней, а также личностный рост и развитие имеют общую функцию — жизнеобеспечение личности (сохранение ее целостности в настоящем и будущем). Уже имелись попытки соотнести эти процессы в виде единой системы психологических защит, однако авторами уделялось внимание лишь отдельным уровням, таким как психологические защиты и копинги. Предполагается, что существует единая система жизнеобеспечения личности, которая объединяет защитно-адаптационные конструкты в виде иерархически связанных уровней, начиная с глубинных — соматовегетативное реагирование на вредность, бессознательные защиты, и заканчивая высшим уровнем — высшие личностные ресурсы.

SUMMARY. The article shows that psychological defenses, coping-strategies, defenses of somatic level and psychosomatic level, personal growth and development have one shared function — life-support of the person (preservation of its integrity in present and future). Although there have already been attempts to correlate these processes in the form of integrated system of psychological defenses, the authors paid attention only to separate levels, such as psychological defenses and coping-strategies. It is supposed that there is an integrated life-support system of a person. This system unites all levels: from deep levels — somatic-vegetative reaction, unconscious defenses, to a highest level of personal resources.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Жизнеобеспечение личности, психологические защиты, копинг-стратегии, адаптация, высшие личностные ресурсы, развитие личности, стресс, психосоматические расстройства, соматовегетативное реагирование.

KEY WORDS. Life-support of the person, psychological defenses, coping-strategy, adaptation, the higher personal resources, development of the person, stress, psychosomatic diseases, somatic-vegetative reaction.

* Работа выполнена при поддержке гранта Президента РФ МК-1707.2009.6.

1. Проблемы адаптации и защиты в современном обществе. Вся жизнь человека проходит в постоянном взаимодействии со средой, которая ставит перед ним сложные задачи. Люди ищут пути для их решения, это могут быть конструктивные пути, которые приводят к решению этих задач и тогда человек, приобретая новый опыт, преодолевая трудную жизненную ситуацию, кризис, переходит на новый уровень своего развития; либо это могут быть неконструктивные пути и тогда задача не решается, либо решается ценой определенных потерь, например, здоровья. Негативное воздействие постоянных стрессоров (фрустрирующих событий, интенсивного общения с людьми с негативными эмоциями, события связанные с социально-экономическими изменениями во всем обществе или частной жизни отдельного человека) уменьшается за счет работы системы психологических защит, которые позволяют снижать значимость негативного события, менять отношение к нему или качественно преобразовывать его. В некоторых случаях система психологических защитных механизмов может давать сбой, это приводит к тому, что у человека резко снижается адаптационный потенциал, его эффективность и успешность, а также могут возникнуть серьезные заболевания: невротические и психосоматические расстройства.

Жизненные трудности — обычное явление нашей жизни, к ним могут добавляться дополнительные кризисы (естественные кризисы взросления, связанные с развитием отдельного индивидуума, а также кризисы, связанные с развитием общества). Например, в годы перехода России от советского социально-экономического строя к современному капиталистическому, люди претерпели серьезные испытания своих адаптационных потенциалов. Далеко не все смогли успешно приспособиться к новым условиям: возросло число самоубийств, произошел взрыв аддиктивного поведения (увеличилось потребление алкоголя, усилилась проблема наркомании), возросло количество сердечно-сосудистых и других заболеваний, приводящих к потере трудоспособности и инвалидизации населения — нация была поставлена под угрозу вырождения (исчезновения). В настоящее время по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Россия занимает первое место по числу завершенных суицидов, а в целом в мире «во второй половине XX века самоубийства вышли на четвертое место среди причин смертности с тенденцией роста в последние десятилетия» [1]. Лозаннский университет (Швейцария), проводивший исследования для ВОЗ, констатирует, что «среди общей смертности в России сердечно-сосудистые заболевания составляют 57%. В год от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирают 1 млн 300 тысяч человек» [2]. Доказано, что сердечно-сосудистые заболевания, такие как ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, имеют психосоматическую основу. И сейчас процесс ухудшения демографической ситуации еще не завершен, а только усугубляется современным мировым экономическим кризисом. Развиваясь, человечество порождает все новые трудности, для преодоления которых людям нужно уметь привлекать и осваивать новые ресурсы. Правительство предпринимает определенные меры для помощи населению, внедряя программы поддержки, но этого, на наш взгляд, недостаточно. Способность к адаптации и развитию, к собственному жизнеобеспечению скрыты в самих людях.

Для понимания этой проблемы необходимо исследовать феномены, проявления, указывающие на наличие единого механизма жизнеобеспечения (защиты, адаптации и развития человека) и психические процессы, выступающие механизмом жизнеобеспечения.

Цель нашего исследования — показать наличие единого механизма, обеспечивающего защиту, адаптацию и развитие человека как био-социо-психологического существа, дать описание основных свойств и процессов системы жизнеобеспечения личности.

Психологические исследования защитно-адаптационных конструктов. В психологии существует множество направлений исследований, каждое из которых характеризуется самостоятельной ценностью: психологические защиты, копинг-стратегии, психосоматические расстройства и теории развития личности.

1. Термин «психологическая защита» был сформулирован в рамках психоаналитической школы. Огромный вклад в их описание, понимание внесла А. Фрейд, которая разработала первую классификацию и генезис защит, также она указала важнейшую роль психологических защит, о которой не упоминал З. Фрейд — это защита не только от тревоги, вызванной борьбой субличностей, но и то, что защиты способны уберечь психику от внешних вредностей. Таким образом, была показана их полезная функция, несмотря на «побочные» эффекты, такие как искажение и/или отрицание реальности. Этим объясняется негативное отношение к защитам многих психологов и психотерапевтов, которые считают своим долгом «взломать» защиты человека, забывая об их здоровьесберегающей роли. В дальнейшем психологические защиты активно изучались такими учеными, как Ф. Перлз, К. Хорни, Н. Мак-Вильямс, Ф.В. Бассин, В.И. Журбин, Э.И. Киршбаум, были разработаны новые классификации, список защит разросся до 100. Одной из наиболее сильных признается теория защит Р. Плутчика и Г. Келлермана, основанная на теории ведущей эмоции. Также они предложили первый неклинический инструмент для исследования защит — опросник «Индекс жизненного стиля». К сожалению, видовой ряд защит был искусственно сокращен до 8 базовых защитных стратегий, что существенно обедняет описанную феноменологию защит. Огромный вклад в понимание природы защит был сделан И.М. Никольской и Р.М. Грановской [3], которые еще раз обратились к генезису защит и предложили уровневую модель защит. Однако до сих пор одним из проблемных вопросов в теории психологических защит остается противоречивое понимание их природы, некоторая путаница в описании и классификации, а также их смешение с понятием копингов.

2. Копинг-стратегии имеют схожую функцию с психологическими защитами, однако в отличие от них считаются более полезными, так как имеют меньше негативных эффектов в виде искажения реальности. В отличие от психологических защит копинги осознаваемы, то есть ими можно управлять, их можно развивать, а это дает возможность регулировать свое состояние и поддерживать свое психологическое благополучие. Однако, даже обращаясь к классическому и признанному тесту Р. Лазаруса [4], можно обнаружить, что копингами нередко называются обычные малоосознаваемые варианты психологической защиты, а часть копингов не являются конструктивными и адаптивными, как принято считать. Тогда остается открытым вопрос — являются ли копинги самым лучшим вариантом адаптационных механизмов, приводящих к эмоциям радости и воодушевления, а в личностном и социальном плане к успеху [5].

3. Изучением личностного роста и личностной зрелости занимались представители гуманистической психологии, такие как К. Роджерс, А. Маслоу. Анализируя материалы биографий успешных выдающихся людей, они доказали существование высших личностных ресурсов, помогающих не только преодолевать жизненные трудности, но и выходить на новый уровень развития личности. К таким характеристикам личности они отнесли: ответственность, целостность, спо-

способность совершать выбор, осмысленность жизненных перспектив, субъектность и др. С одной стороны, эти личностные ресурсы отражают высокую степень адаптированности, успешности и развития личности, а с другой — сами служат гарантом, ресурсом для адаптации и защиты. Таким образом, понятия «личностный потенциал» [6], «личностная сила», «жизнестойкость» [7] могут быть объединены в категорию высших личностных ресурсов, которые также имеют отчасти защитную, адаптационную и в большей степени развивающую функции.

4. Психосоматические расстройства воспринимаются как некий разлад в системе жизнеобеспечения. Понятие зародилось в русле психоанализа и имеет существенную с ним близость. П. Куттер прямо указывает, что психосоматическое расстройство есть результат неудовлетворительной работы защит других уровней [8]. Само же психосоматическое расстройство понимается как патологический вариант психологической защиты — мозг (психика) стремится любой ценой защититься от страдания, даже ценой возникновения телесного недуга (так называемая теория «коромысла») [9].

На первый взгляд эти направления кажутся далеко отстоящими друг от друга, однако при ближайшем рассмотрении оказывается, что феномены, которыми они занимаются, тесно связаны между собой, обладают общими чертами и функциями:

1) защищают от ущерба (который могут наносить внешние вредоносные факторы или внутренние конфликты);

2) создают (видоизменяют) условия для развития (защиты обладают этой функцией в меньшей мере, копинги в большей, но максимально эта функция проявляется на уровне высших личностных ресурсов, именно они и нацелены на саморазвитие личности);

3) для развития привлекают внешние или внутренние ресурсы. Например, копинги социальной поддержки обеспечивают информационные, эмоциональные, материальные ресурсы. На уровне высших личностных ресурсов (жизнестойкость, личностная сила) — это способность и возможности для развития.

Мы предполагаем, что эти явления связаны между собой через свою главную функцию — оберегать личностную целостность, обеспечивать оптимальную жизненную адаптацию, раскрывать необходимые ресурсы для развития. Вероятно, эта единая система, (условно можно назвать ее системой жизнеобеспечения), которая через защиту, адаптацию и развитие дает возможность человеку быть жизнестойким, продолжать свою жизнь будучи здоровым в психическом и соматическом плане, быть успешным.

На пути к модели системы жизнеобеспечения личности. Была сделана попытка объединить понятия защит, копингов и защит соматического уровня (психосоматических расстройств). Некоторые исследователи [10, 11] указывают на существование защит более низких уровней, как наиболее ранних, чем даже первичные защиты, описанные А. Фрейд.

Так, В.В. Ковалев [10] выделяет 4 уровня защит. Первый уровень — соматовегетативное реагирование на вредности, наблюдающееся у детей в возрасте до 3 лет, когда ребенок отвечает на фрустрацию соматическими симптомами. Второй уровень — психомоторный — от 4 до 10 лет, когда защита формируется в виде привычных действий. Третий — аффективный — от 7 до 12 лет; в этом возрасте происходит дифференциация эмоций и формирование психологических защитных механизмов. Четвертый — эмоционально-идеаторный — от 12 до 16 лет, когда формируются высшие, зрелые защиты и копинг-стратегии. Если какое-то неблагополучие имело место на определенном этапе развития, то происходит недоразвитие более высоких уровней защит. Причиной неэффективности системы

психологических защитных механизмов является также и узость защитного репертуара, преобладание защит низшего порядка [11], что особенно ярко проявляется у лиц с психосоматическими расстройствами.

Р.М. Грановская и И.М. Никольская [3], основываясь на работах психоаналитического направления, разделяют психологические защиты взрослых и детей. К «взрослым» защитами они относят: отрицание, вытеснение, подавление, рационализацию, проекцию, идентификацию, отчуждение, замещение, сновидение, сублимацию и катарсис. Классификация защитных поведенческих реакций у детей, которой придерживаются Р.М. Грановская и И.М. Никольская, создавалась на основе работ французских психиатров. Выделяется 5 таких реакций: отказ (в основе — изоляция и отрицание), оппозиция (проекция и замещение), имитация (незрелая форма идентификации), компенсация, эмансипация. Основной уровень проявления реакций — поведенческий, но уже в младшем школьном возрасте, в процессе созревания системы психологических защитных механизмов начинают появляться защиты, присущие взрослым. Как наиболее высокий уровень защиты (позднее созревающий) Грановская и Никольская выделяют уровень копинг-стратегий. При этом они не дают четкой и развернутой типологии копинг-стратегий, а лишь указывают, что копинги могут строиться на защитах и условно делятся на три группы: поведенческие, направленные на эмоциональную проработку подавленного, направленные на познание (изменение субъективной оценки ситуации).

Рассмотренные типологии защит [3, 10, 11] пока не могут претендовать на системность, так как взаимосвязи защит и копингов остаются недостаточно исследованными, а другие уровни (телесный, высших личностных ресурсов) не учтены в типологиях.

Уровневое строение системы жизнеобеспечения личности. Можно выделить следующие уровни и подуровни системы жизнеобеспечения личности:

	Название уровня	Подуровни	Направление исследований
	Высшие личностные ресурсы	Высшие личностные ресурсы	Теории личностного развития К. Роджерса, А. Маслоу. Жизнестойкость по С. Мадди. Личностный потенциал по Д.А. Леонтьеву. Личностный рост и зрелость по Е.Л. Доценко
	Осознаваемые копинг-стратегии	Адаптивные копинг-стратегии	Теория копинг-поведения Р. Лазарус, Дж. Хейм. Исследования И.М. Никольской и Р.М. Грановской
		Неконструктивные копинги	
	Психологические защиты	Вторичные защиты	Психоаналитическая теория защит, теория защит Г. Келлермана и Р. Плутчика
Первичные защиты			
Телесные защитно-адаптационные конструкторы		Уровень психофизиологических реакций	Исследования влияния стресса на организм (Т. Холмс, Х. Гудел и С. Вольф). Исследования иммунных защит И. Власенко. Соматовегетативное реагирование по В.В. Ковалеву. Теория формирования психосоматических расстройств
		Уровень иммунной защиты	
		Уровень психосоматического реагирования	

Уровень психофизиологических реакций. Такие исследователи, как Т. Холмс, Х. Гуделл, С. Вольф и Х. Вольф [12], занимались изучением реакций на угрозу и конфликт. На базе клинических и экспериментальных наблюдений было установлено, что унижение, фрустрация, неприязнь могут вызывать назальные реакции в виде покраснения слизистой носа, заметной припухлости носовых проходов, обильных выделений и закупорки. Эти реакции подобны тем, которые отмечаются, когда человек подвергается действию местных раздражителей, вредных для носа или при угрозе для всего организма.

Уровень иммунной защиты. Влияние стресса на развитие простудных заболеваний и его тесную связь с иммунной системой подтверждают исследования [12, 13] в области иммунологии и психологии. Хронический стресс провоцирует снижение клеточного иммунитета (Th1 — «агрессивный» способ защиты), а острый стресс запускает сверхреактивность гуморального иммунитета (Th2 — способ защиты по типу блокировки), что ведет к усилению аллергических реакций и бронхиальной астме. Исследования в этой области выявили такую зависимость: хронический стресс приводит к непрерывному снижению уровня иммуноглобулина А, а острый стресс может приводить к его кратковременному повышению. Важно отметить, что это влияние не зависит от того, насколько человек рефлексировал свои отрицательные эмоции в момент действия стрессора (он может подавлять и вытеснять связанную с ним тревогу), однако, оставаясь пассивно подверженным стрессу, не преобразуя ситуацию, человек в итоге получает снижение иммунитета и легко инфицируется.

Уровень психосоматического реагирования — защиты данного уровня являются патологическими и проявляются в виде различных психосоматических расстройств, которые могут иметь как функциональный характер, так и переходить в органические нарушения (например, бронхиальная астма). Сложно говорить о том, как функционирует этот уровень в норме, так как предполагается, что здоровая личность не имеет психосоматических расстройств. Вероятно, допускается нормальное психосоматическое реагирование как защитная реакция на сильный (острый) стресс в виде кратковременного расстройства. Остальные же варианты длительно протекающих психосоматических заболеваний (например, категория часто болеющих простудными заболеваниями) может рассматриваться уже как гиперкомпенсация работы данного уровня.

Уровень первичных защит (наиболее примитивные; появляются у детей раньше остальных защит): изоляция, отрицание, обесценивание, проекция, интроекция, подавление. Эти защиты позволяют несколько снизить уровень тревоги, при этом внутренний конфликт остается неразрешенным за счет искажения реальности, то есть «побочный эффект» от включения защит выше, чем полезный эффект. Декомпенсацию защит данного уровня у взрослых пациентов Н. Мак-Вильямс [14] рассматривает как патологию психотического уровня организации личности.

Уровень вторичных защит — регрессия, интеллектуализация, рационализация, смещение, реактивное образование, аскетизм, реверсия, идентификация, отреагирование, компенсация, сублимация. Это сложные, более эффективные защиты, имеющие дополнительные положительные эффекты (например, при сублимации).

Уровень осознаваемых копинг-стратегий — представлен защитными совладающими стратегиями, которые могут быть как конструктивными, так и неконструктивными. По сравнению с предыдущими уровнями механизмы этого уровня осознаваемы человеком, а потому могут им регулироваться. К копинг-

стратегиям можно отнести стратегию конфронтации (противостояния), поиск социальной поддержки, планомерное решение проблемы, стратегию самоконтроля, дистанцирование, позитивная переоценка, принятие ответственности, избегание (уход).

Уровень высших личностных ресурсов. «Личностный потенциал, личностную силу и жизнестойкость можно рассматривать как высшее выражение ресурсной обеспеченности личности, как ее операциональные инструменты, позволяющие использовать жизненные трудности для личностного роста» [16; 529]. Развитие данного уровня присуще здоровой, успешной и зрелой личности, которая продолжает свое развитие, справляясь как с повседневными фрустрирующими ситуациями, так и с кризисами развития.

Требуют дополнительного экспериментального исследования следующие вопросы: «Каким образом каждый уровень участвует в процессах адаптации, защиты и личностного развития человека, против каких видов вредностей каждый уровень эффективен?», «Какие «побочные» эффекты возможны при недоразвитии определенных уровней и гиперкомпенсации других уровней?», «Каковы режимы оптимального функционирования уровней?». Вероятно, что в процессе дальнейшего теоретического и экспериментального исследований могут быть обнаружены и другие уровни — более глубокие (уровень клеточного реагирования) и более высокие (трансперсональный уровень).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник статистики. <http://uucys.ru/statistics/item/267>.
2. Немецкий кардиологический центр. <http://www.dhzb.ru/statistika.htm>.
3. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологические защиты у детей. СПб.: Речь, 2001. 507 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970.
5. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: ЭКСМО; СПб.: Сова, 2003.
6. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002.
7. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002.
8. Куттер П. Современный психоанализ. СПб.: Б.С.К., 1997.
9. Жилиев А.Г. Интенсивные методики оценки психологического состояния, выявления и коррекции психологической дезадаптации: Методическое пособие. Казань: Отечество, 2004.
10. Ковалев В.В. Возрастные закономерности клиники пограничных расстройств у детей и подростков // Неврозы и нарушения характера у детей и подростков: Науч. труды ЦОЛИУ. Т. 176. М.: ЦОЛИУ, 1973.
11. Богданова М.В. Особенности психологических защит при психосоматических расстройствах. Дисс. ... канд. психол. наук, 2005.
12. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.
13. Власенко В.И. Психонейроиммунологические особенности реагирования здоровых людей на психоэмоциональную нагрузку // Сибирский медицинский журнал, 1998. № 1-2. <http://www.medicina.tomsk.ru/>
14. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. М.: КЛАСС, 2004. 480 с.
15. Доценко Е.Л. Психология личности. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2009. 512 с.